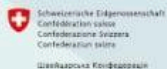


ВПО. Життя чи вирок?



Пам'ятайте: ви не винні в тому, що ви були змушені поїхати з дому, ваше завдання – розуміти, що ви були змушені так зробити

ПЕРЕСЕЛЕНЕЦЬ - ЦЕ НЕ ВИРОК

- Говоріть про свої почуття з тими, хто поряд
- Дайте собі час на адаптацію
- Приймайте волонтерську допомогу
- Вводьте в своє життя побутові звички
- Почніть процес соціалізації в новому місці

📄 Дізнайся більше про психічне здоров'я на mh4u.in.ua



Отримай психологічну допомогу тут



Корисні поради батькам як поводитися з дітьми, які мають статус

ВПО:

- Зберігайте спокій. Дитина у сприйнятті світу орієнтується на батьків. Паніка, крики, сльози батьків викликають у дитини відчуття, що відбувається катастрофа. Якщо батьки намагаються поводитись спокійно, дитина легше адаптується.
- Намагайтеся дотримуватись звичної для дитини рутини.
- Якомога частіше обіймайте дитину. Вона має відчувати, що ви поруч.
- Грайте з дитиною. Не залишайте її наодинці гаджетами.
- Транслюйте дитині відчуття безпеки. Кажіть їй, що захистите її у будь-якому випадку. Пояснюйте, що саме ви робите для її та вашої безпеки. Для чого залишаєте квартиру та спускаєтесь в укриття.
- Дитина має знати, що життя змінилось не на вічно, кажіть їй, що колись війна скінчиться.
- Кажіть дитині правду. Навіть якщо сталося найгірше. Не вдавайтесь до жахливих деталей, використовуйте метафори.
- Ви в евакуації, скажіть дитині, навіщо ви поїхали.
- Не дивіться при дитині відео з вибухами та ненормативною лексикою.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я: ЯК ПОЛЕГШИТИ АДАПТАЦІЮ ДИТИНИ ДО НОВОГО МІСЦЯ ПРОЖИВАННЯ ВНАСЛІДОК ВИМУШЕНОГО ПЕРЕСЕЛЕННЯ?

- Поясніть дитині, що відбувається та чому ви не можете повернутися додому
- Не ігноруйте запитань дитини
- Проговоріть з дитиною, чим вона може займатися, де може погратися або спокійно посидіти
- Разом продовжуйте робити те, чим займалися «раніше»
- Дитина має взаємодіяти з іншими людьми
- Частіше обіймайте дитину
- Не приховуйте свої почуття
- Дивіться дитині в очі, коли слухаєте її
- Не знецінюйте почуття дитини
- Будьте уважним слухачем для дитини

